

Spis vildt

VELKOMMEN TIL "SPIS VILDT"

Du læser den sjette folder i en serie på ti, der tager dig med på udflugt i noget af Danmarks smukkeste natur. Du finder ideer til alle årstider. På de to kort finder du forslag til ture og udflugtsmål, hvor alle kan være med. Rigtig god tur!



PÅ TUR

Der er flest spiselige planter og bær at samle (sanke) fra tidligt forår til det sene efterår. Tag kurven på armen og tag på tur.

Turen kan gå til jordbassinerne (1) i Lendemarke ved Stege. Ved de gamle roeskyllevand-bassiner findes mange spændende spiselige planter, og du kan se et utal af fugle.

I forsommeren kan du plukke blomster af hylde træer eller hybenroser og lave saft. Senere på sæsonen kan du plukke de sorte hyldebær og koge suppe med vildæbler i.

Om efteråret kan du samle bær fra havtorn. Bærrerne er orange og smager meget syrligt og passionsfrugt-agtigt. Har de fået frost bliver de lidt mere søde. De kan spises friske eller tilberedes. Brug dem til marmelade eller i stedet for citron i madlavning. Kun fantasien sætter grænser.

God tur!

SMAG PÅ NATUREN

Mange af de bær du møder på din vej, kan du smage på undervejs. Spis kun, hvis de voksne er sikre på, at de ikke er giftige.

Mange steder langs de små veje gror der vilde brombær og hindbær. Du kan også være heldig at finde bær, vilde æbler, mirabeller, fuglekirsebær eller hasselnødder i skoven, som du kan smage på.

På private naturarealer fx i skove og på enge, må du kun plukke af det, du kan nå fra skovvejen eller stien.

Alle blomster på Høje Møn er fredet og må derfor ikke plukkes.



SÅDAN SANKER DU

At sanke er et gammelt ord for at samle vild mad, såsom bær, urter og nødder i naturen.

Alle kan lære at sanke, og det er let at komme i gang, så længe man gør det med omtanke:

- Find alle rigtige kendetegn for planten.
- Høst og spis kun, hvis du er sikker.
- Du må sanke på alle offentlige arealer.
- Du må sanke til privat brug og ikke mere, end du kan have i en bærepose.
- Høst med omtanke på rene områder, og efterlad nok, så planterne kan gro videre.

HVAD SKAL JEG VÆRE OPMÆRKSOM PÅ, NÅR JEG SANKER?

Når du sanker (samler mad i naturen), er tid og sted vigtigt, for at få de bedste råvarer.

Har du ikke sanket før er app'en "[Vild mad](#)" et godt sted at starte. Her finder du alle de oplysninger, du skal bruge for at komme i gang.

Når du sanker, er det godt at samle hver art i hver sin åbne pose i en kurv. Så kan du genkende arterne fra hinanden, når du skal bruge dem, og du undgår, at de bliver mast.

Har du mistanke om, at du har spist noget giftigt så ring til **Giftlinjen på 82 12 12 12**.



VIDSTE DU, AT:

- hylde træer blev betragtet som hellige i gamle dage.
- mange vilde urter tidligere har været brugt til medicin, fx mynteblade for fordøjelsen.
- hasselbuske kan blive over 100 år gamle.
- blomsterne fra hyben kan bruges til at lave saft ligesom med hyldeblomster. Blomsterne kan også bruges i salater, som pynt på kager eller til hjemmelavet snaps.
- skovsyre er en effektiv plettjerner, hvis du gnider det mod pletten og vasker tøjet bagefter. De kan findes hele året i skovlysninger. De kan også spises.
- hindbær har fået deres navn efter hun-kronhjorte - en hind - da hjorte elsker at spise hindbær.
- der i biosfæreområdet er 5 VILD MAD sankeruter (se kortet 1-5).
- der findes mange virksomheder i Biosfæreområdet, der producerer is, slik, drikkevarer og mad med vilde urter. Se mere på vordingborg.dk/biosfaere/vi-stotter/.

Året rundt med vild mad

Du kan sanke vilde bær, nødder og urter hele året rundt.

VINTER

Almindelig østershat svamp: Vokser på stammen af fx døde bøgetræer.

Blæretang: Skær de yderste skud af de levende planter med en kniv eller en saks i vandet. Dem der sidder fast på sten i vandet er levende. Tag ikke af de opskyllede alger.

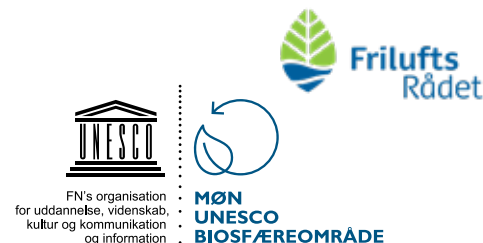
FORÅR

Ramsløg vokser i gamle skove og du kender dem bl.a. ved at de lugter af hvidløg. Brug dem i fx pesto eller tzatziki.



Hvad er Møn UNESCO Biosfæreområde (Møn UBO)?

FN har dannet organisationen UNESCO for at sikre og formidle vores fælles kultur- og naturarv. Et verdensomspændende samarbejde mellem videnskaben, lande og lokale ildsjæle hjælper UNESCOs forskellige programmer med at bevare unikke steder.



Stornælde (Brændenælde) skud: Kan spises rå, hvis den gnides fri for "hår" eller bruges som krydderi i fx fars eller til te.

SOMMER

Besøg **Middelalderhaven i Stege**. Her finder du temabede om køkkenurter, krydderurter og snapseurter. Der er også et bed med planter til urtete.

Fuglekirsebær: Smager mildt af marcipan og lakrids. Pluk og spis.

Rynket Rose hyben: Både blomsten og frugten er spiselig. Spis ikke kernerne og de små frø inde i hybenet. Findes mest ved kysten og i sommerhusområder.

EFTERÅR

Hasselnød: De umodne nødder smager lidt som kartoffel, de modne er mere kraftige i smagen. De vilde smager af meget mere end dem fra supermarkedet. Kan spises rå. Når de bages bliver de sødlige og er gode til desserter.

Vildæbler: sidder æblet løst, er det modnet. Vildæbler smager lige så forskelligt som dem fra butikkerne.

Målet med Møn UBO er at bevare øens unikke natur og støtte op omkring lokalbefolkningens ønsker om at leve et liv i samspil med naturen. I 2017 blev Møn og de omkringliggende øer samt vandområder udpeget som det første danske UNESCO biosfæreområde. Biosfæren er summen af alle levende organismer på jorden og deres levesteder.



Mere viden om Vild mad

Se meget mere om Vild mad og det at sanke på app'en "[Vild mad](#)".

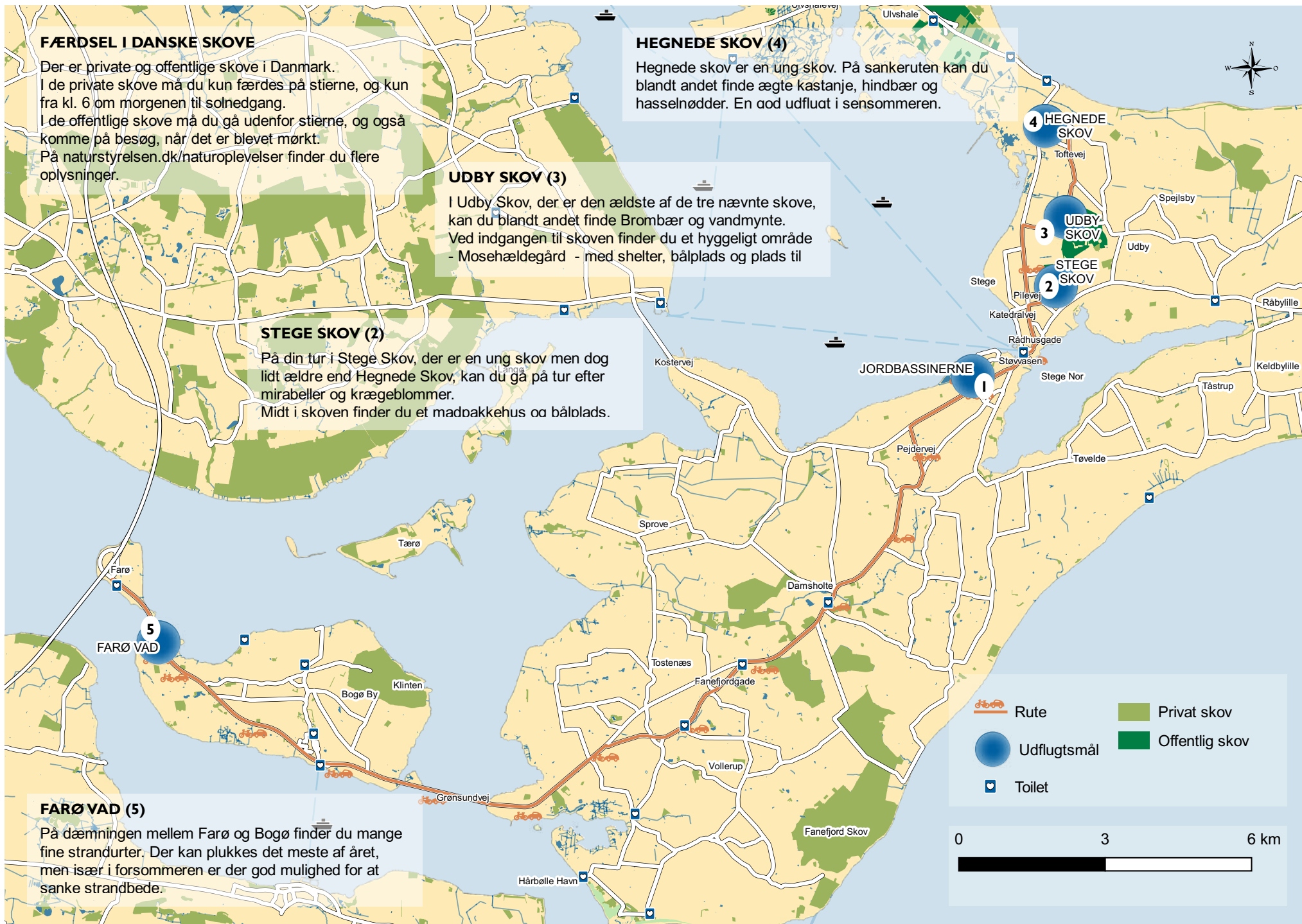
Har du spist noget giftigt, kan du ringe til **giftlinjen på +45 8212 1212**, hvor fagfolk kan rådgive dig.

Vild mad i naturen kan også være vildtkød og fisk. Nogle dyr må jages og fiskes i bestemte perioder, under specielle krav og med jagttegn eller fisketegn. Tjek jaegerforbundet.dk for mere viden om jagt.

Er du mellem 18 år og folkepensionist, skal du købe fisketegn, inden du fisker. Læs mere på fisketegn.dk.

Find flere spændende turforslag i samme serie:

- Unikke Møn
- Urørt skov, mosekønen og vilde heste
- Ø-riget
- Under stenene
- Leg i naturen
- Spis vildt
- Vilde bier
- Som en fisk i vandet
- Gemte levesteder i byen og udeskole i naturen
- Dark Sky



JORBASSINERNE (1)

Ved jordbassinerne kan du sanke hele året. I sensommeren kan du sanke bær af havtorn og brombær. Det fredede område rummer, udover en fin historie om Møn som sukkerproducent, mange spiselige planter og et rigt dyreliv med mange fugle og insekter. Rundt om bassinerne er der flere bænke, skønne udsigtspunkter og ro.

God fornøjelse!

Pas godt på naturen, når du er ude i den - "Sporløs Færd"

Hvis vi alle er opmærksomme på at "færdes sporløst" i naturen, så passer vi også godt på naturen og hinanden. Tag fx dit affald med dig i en pose, støj ikke for meget, og skal du benytte naturen til toilet, grav et hul og dæk det godt til igen.

Find ud af, hvor du må gå, sove og tænde bål. Respekter private områder, hvor man normalt ikke må færdes.

Kig her og bliv klogere på det hele: visitmoen.dk/sporloesfaerd.

